

26 Matrimonio o manicomio

“El Matrimonio es como la muerte, a algunos los manda al cielo, y a los otros al infierno”.

A la pregunta ¿si el matrimonio trae la felicidad?, algunos defenderán el matrimonio como si fuera su vida, y otros lo atacarán como el concepto mas absurdo de nuestra sociedad. Según investigaciones el matrimonio en promedio, no aumenta ni disminuye la felicidad. Todo depende de cómo se viva el matrimonio.

Para aumentar las probabilidades de un matrimonio feliz, hay que entender que existen dos clases de amor: el amor pasional y el amor de compañero (maduro). El amor pasional es el exhibido en las películas de Hollywood, como El Titanic, cuando los protagonistas viven un romance profundo. El amor pasional es un estado emocional intenso, con él aumenta el deseo sexual y nos hace sentir emociones contradictorias.

Cuando nos enamoramos podemos sentir ansiedad, y a la vez una profunda paz, estar celosos y sentirnos desprendidos, sentir alegría, pero también dolor. El amor pasional nos ciega. Por ejemplo no ven los defectos de su pareja, viven en un mundo ideal.

Las investigaciones demuestran que una persona muy enamorada, tiene tomografías cerebrales similares a los adictos a la cocaína. Literalmente este amor es como una droga, pero no dura. Al cabo de seis meses a un año, baja su intensidad. Para algunos es como despertar de un sueño y ver la cruda realidad.

En comparación, en el amor de compañero, si vemos los defectos de nuestra pareja, pero los aceptamos. nos preocupamos por su bienestar y compartimos todo con un alto nivel de confianza.

Para muchos, el problema es que influenciados por las películas, ciertas parejas creen que el verdadero amor es el pasional. Por eso cuando este disminuye después de 6 meses, sienten que ya no existe el verdadero amor. Al no encontrar ese tipo de amor en la pareja, algún miembro puede empezar a buscarlo fuera de ésta.

El amor de compañero nunca podrá competir con la intensidad del amor pasional. Muchas parejas se rompen por ello, pero muchos se arrepienten también de haber destruido su matrimonio y su familia por este amor fugaz que, al desaparecer, revela, muchas veces, una incompatibilidad entre los involucrados.

Cuántas historias de matrimonios con más de 20 años juntos se separan por irse con otra persona más joven. Y al poco tiempo se arrepienten, piden perdón queriendo volver a estar junto a su familia.

El amor pasional confunde, nos engaña y nos hace creer que solo seremos felices con esa persona. Sin embargo, el verdadero amor es el de compañero., que en lugar de desaparecer, crece a lo largo de la vida aumentando la felicidad de la pareja.

¿Qué es lo que hace que una pareja no se divorcie?...John Gottman, experto en temas matrimoniales y con varios libros a su haber, la respuesta es que puedan evitar que sus pensamientos y emociones negativas desborden y sobrepasen a sus pensamientos y emociones positivas. Todas las parejas tienen conflictos, es humano. El problema está cuando estos conflictos convierten al matrimonio en un manicomio de negatividad, donde la mayoría de los comentarios del uno hacia el otro son destructivos.

Existen 4 síntomas de negatividad, a los que se le llama **los 4 jinetes del Apocalipsis**: criticismo, desprecio, ser defensivo y armar paredes de piedra.

Todos podemos tener quejas de las conductas de nuestra pareja, pero el criticismo es un enunciado de carácter permanente y que ataca la personalidad del otro. Ejemplo una queja sería: “estoy cansada que llegues tan tarde a casa”. Un criticismo sería “eres un desconsiderado, sólo piensas en ti. Haces lo que te da la gana, no cuento para nada”.



Es posible que las parejas no tengan quejas del otro integrante, pero podemos evitar caer en criticismo, no agredir de forma personal a la pareja. La queja se basa en la conducta de la otra persona, el criticismo, en cambio, ataca la personalidad, generando un nivel de hostilidad que destruye matrimonios.

El desprecio se manifiesta cuando un integrante de la pareja hace comentarios sarcásticos destructivos de este tipo: Amor, no encuentro el número de cuenta que anote el otro día. – no te preocupes. Como eres tan ordenado y meticuloso, a ti no se te pierde absolutamente nada- responde con sarcasmo ella, burlándose del desorden del esposo.

Ser defensivo se manifiesta cuando, en lugar de reducir la tensión, agravamos el problema defendiendo nuestra posición muchas veces atacando. Por ejemplo, siguiendo con el caso del orden, la mujer le dice al hombre:

-estoy harta de que seas un desordenado y un flojo, no me ayudas en nada (criticismo).

– mira quien habla, ¿acaso no has visto tu closet? Parece que le pasó un terremoto (sarcasmo)- responde el hombre.

-siempre eres hiriente (criticismo). Si tan solo me ayudaras a ordenar – dice ella.

-¿acaso me ayudas cuando hay que reparar algo en la casa? (ser defensivo).

Para finalizar el último jinete del Apocalipsis del matrimonio es construir murallas de piedra o cuando una persona se desconecta de la conversación e ignora al otro. Ocurre con mayor frecuencia en los hombres que dejan que su mujer se enoje, grite y lo ataque, mientras él se va a otro planeta para no escuchar.

A mas criticismo, sarcasmo y ataques defensivos, hay mas posibilidades de que uno de los dos termine desconectado y construyendo murallas alrededor.

Como todo tiene dos caras, al estudiar a los matrimonios que si funcionan, se ha encontrado un patrón de estrategias que se repiten y que los hace exitosos. En parejas que marchan bien, éstas conocen y se interesan por el mundo de la otra persona. ¿En que medida usted conoce el mundo de su pareja? ¿Cuáles son sus sueños? ¿Sabes que lo apena o que le da felicidad?.

Otro hallazgo es que sus parejas sienten admiración uno por el otro. A veces las parejas pasan momentos difíciles de conflictos frecuentes, en que aparece el criticismo y el sarcasmo entre otros. En esos momentos es difícil recordar que uno, en algún momento, admiró al otro. Se ha descubierto que puede ayudar recordar los momentos iniciales de la relación, cuando se enamoraron. Otra estrategia es tener un dialogo apreciativo sobre las cualidades y atributos positivos de su pareja. Recordarlos ayuda a tomar conciencia de su admiración hacia el otro.

Otro elemento importante es que las parejas sepan manejar el éxito de sus integrantes. Por ejemplo, una mujer va entusiasmada donde el marido y le cuenta lo bien que le fue en el trabajo, la importancia del proyecto que logro y el reconocimiento publico que tuvo. El marido la escucha y le dice “ que bien”, de

una forma seca, y luego le cambia el tema. Esta manera inadecuada de manejar el éxito, afecta negativamente el matrimonio.. Nuestras parejas necesitan que las reconozcamos y celebremos sus éxitos, que demostremos interés y entusiasmo.

¿Cuáles son los impulsores del amor? Decirse frecuentemente que se aman, darse besos y acariciarse seguido, demostrar interés por el mundo del otro, sonreír, reconocer los logros, sorprender con pequeños detalles, felicitar, demostrar empatía.

¿Cómo esta tu matrimonio? Si sientes que está más negativo que positivo, actúa y no dejes que se convierta en un manicomio.....



<http://www.ecoschile.cl/ProyectoFelicidad/>